

Для вас, родители!

Учимся дышать правильно

Ну не смешно ли – учить ребенка правильно дышать?! Ведь, казалось бы, каждый из нас от рождения обладает этим чудесным даром – вдыхать и выдыхать воздух свободно и не задумываясь!

Оказывается – не все так просто с дыханием! Одно дело – физиологическое дыхание человека (с целью газообмена, обогащения крови кислородом), и совсем другое дело – речевое дыхание. Ведь не даром же почти каждая система коррекционных занятий включает в себя три основных пункта:

1. формирование фонематического слуха,
2. формирование артикуляционной моторики,
3. формирование речевого дыхания.

Наиболее зримо неправильное речевое дыхание проявляется в двух моментах детской речи: нарушенном звукопроизношении и спотыканиях в речи. Например, попробуйте произнести звук «С» и при этом пропустить воздух с одного угла рта.

Или начните говорить фразу на выдохе... Почувствовали, что значит – неправильное речевое дыхание и воздушная струя? И звуки не те, и фразы не так? То-то и оно! Речевое дыхание – залог правильной речи! Причем «дыхательные» занятия – дело нужное, но совсем не нудное. Если только приложить фантазию!

Давайте поиграем



 Скажите ребенку, что у него за каждой щёчкой – по воздушному шарик. Надуйте их и подержите, а затем вытяните губы трубочкой и потихоньку спускайте воздух из «шариков».



 Потренируйтесь надувать шарик попеременно за правой и за левой щёчкой.



 Поиграйте в «хомячков-толстячков» (надуть щеки) и «мышек-худышек» (втянуть щеки).



 Сделайте из альбомного листа «полянку», а к ней привяжите на ниточки несколько ватных «снежинок» или вырезанных из бумаги бабочек, птичек, листочков. Устройте соревнование – чья птичка (бабочка, снежинка) дальше улетит?



 Сюда же хорошо подходит надувание мыльных пузырей, воздушных шариков или маленьких резиновых игрушек.



 Попробуйте устроить водные гонки: вытяните губы трубочкой и дуйте на бумажный кораблик: интересно, чей быстрее доберется до другого края ванны или тазика?



 Подуйте на перышки. У кого дальше улетит?



 Покатайте карандаш по столу при помощи одной только воздушной струи.



 Закатите маленькую машинку в игрушечный гаражик, подув сзади нее.



Можно превратиться в «Паровозик» - походить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес, вдыхайте носом, а на выдохе произносите: «Чух-чух-чух».



Аналогично поиграйте в «Гусей» - вдыхая носом, приподнимите по сторонам руки-крылья, а на выдохе протяжно произносите «Га-а-а-а».



А можно превратиться в «Тесто» , сесть на пол, выпрямить спинку, вдохнуть носом и на выдохе произнести несколько раз «Пых-пых-пых».

А знаете какой самый приятный момент в этих «дыхательных» занятиях? Оказывается, регулярные занятия дыхательной гимнастикой не только способствуют формированию правильного звукопроизношения и речи в целом, но и являются отличной профилактикой таких заболеваний, как ОРЗ , фарингит, гайморит, риносинусит, аденоидит. А как же иначе – все же связано со стимуляцией носового дыхания!

А еще активное ежедневное носовое вдыхание–выдыхание улучшает мозговое кровообращение, а значит, способствует общему развитию вашего ребенка!

Ну что , достаточно убедительно, чтобы потренировать речевое дыхание и одновременно развлечь ребенка (да и себя)?